



2024年通学 中級コース 10:30～13:30



◆東京校

中級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
隔週火曜日	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	11/5	11/19	12/3

中級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
月一回土曜日	4/13	5/11	6/8	7/13	9/14	10/12	11/9	12/14

◆大阪校

中級	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
月一回金曜日	3/1	3/29	4/26	5/24	6/21	7/26	9/20	10/25

中級コース レッスン内容

①	無農薬や無添加の定義を再確認 ～加工食品の選び方、上手な付き合い方を学ぶ～
②	免疫力を高めるメニューの作り方 ～感染症を予防する栄養素や成分、腸内環境と免疫の関わり～
③	プロの栄養士の考え方を学ぶ栄養バランスを整えるフレーム 「4群点数法」と「6つの基礎食品」
④	お弁当作りで困らないコツ ～時短にもなる美味しい保存食・常備食～
⑤	医食同源と薬膳入門 ～生薬の効果効能を解説～
⑥	家庭にある食材で食養生当法(応用編) ～風邪の諸症状を和らげる食材など～
⑦	女性に多い悩み貧血対策の薬膳 ～貧血の医学的な基礎知識、貧血に役立つ栄養素と生薬～
⑧	菜食で会席料理に挑戦 ～日本人なら知っておきたい会席料理のルール応用編～